

کاهش خطر بیماری های قلبی، فشار خون بالا، دیابت نوع 2 ، چاقی مفرط، پیشگیری از سرطان و کاهش سطح کلسترول از اثرات سلامتی تبعیت از گیاه خواری می باشد که به دلیل پایین بودن سطح چربی های اشباع و بالا بودن میزان فیبر ، فیتونوترینت و فیتوکمیکال نسبت به رژیم های همه چیز خواری است.

به هر روند در زیر راه های تامین مواد غذایی مورد نیاز بدن در گیاه خواری تشریح شده است.

پروتیین:

منابع گیاهی پروتیین:

لوبیا ها ، عدس ، نخودها

سویا ، محصولات سویا مانند شیرسویا، توفو ، دانه سویا و تکه های سویا

دانه ها

مغزها و کره مغزها مانند کره بادام زمینی

غلات مانند گندم (پاستا ، نان)

برنج و ذرت

رژیم غذایی گیاه خواری

افراد از رژیم های غذایی گیاه خواری بنا به هر دلیلی پیروی میکنند. بنا به هر دلیلی که گیاه خوار هستید از برنامه غذایی خود مطمئن شوید که تمام مواد غذایی مورد نیاز بدن خود را دریافت می کنید.

انواع گیاه خواری

لاکتو - اوو - وجتریان

از محصولات حیوانی فقط تخم مرغ و لبنیات مصرف می کنند و از انواع گوشت پرهیز می کنند.

اوو - وجتریان

از محصولات حیوانی فقط تخم مرغ مصرف می کنند و علاوه بر گوشت از لبنیات نیز پرهیز می کنند.

لاکتو - وجتریان

از محصولات حیوانی فقط لبنیات مصرف می کنند و علاوه بر گوشت از تخم مرغ هم پرهیز می کنند.

وگان

علاوه بر گوشت از سایر محصولات حیوانی مانند لبنیات ، تخم مرغ و عسل پرهیز می کنند.

رژیم غذایی گیاهی برنامه ریزی شده خوب نه تنها تمام مواد غذایی مورد نیاز بدن را تامین می کنند بلکه سلامتی شما را نیز در پی خواهد داشت.

در صورتی که وجتریان هستید

تخم مرغ

شیر و محصولات شیر مانند ماست و پنیر

پروتیین از آمینو اسید ها تشکیل شده است. برخی از آمینو اسید های ضروری را بدن نمی تواند بسازد. محصولات حیوانی حاوی ترکیب کامل آمینو اسیدهای ضروری هستند.

همچنین سویا ، شاهدانه و کینوا هم حاوی ترکیب تمامی آمینو اسیدهای ضروری هستند.

دگر منابع گیاهی هم حاوی اسید آمینه های ضروری هستند ، اما ممکن است در یک نوع از اسید آمینه ها ضعیف باشند که می توان با ترکیب منابع گیاهی یا حتی مصرف غیر همزمان این منابع تمامی اسید آمینه ها را دریافت کرد.

اگر شما وجتریان هستید به مصرف پنیر و دیگر محصولات برای جذب پروتیین تکیه نکنید زیرا حاوی مقادیر بالایی از چربی های اشباع هستند.

آهن

گوشت قرمز منبع ساده و قابل جذب آهن می باشد. اما منابع گیاهی هم غنی از آهن می باشند.

غلات غنی شده صبحانه

میوه خشک

لوبیا و عدس

سبزیجات برگ پهن

دانه کنجد

مغزها

نان ها

میتوان با مصرف ویتامین C به جذب سریعتر آهن موجود در منابع گیاهی کمک کرد.

کلسیم

فراورده های لبنی غنی از کلسیم هستند. اگر شما وگان هستید از منابع زیر برای جذب کلسیم استفاده کنید.

توفو

خوراکی های غنی شده از کلسیم

میوه های خشک

سبزیجات با برگ پهن خصوصا کلم و انواع کاهو. اما اسفناج خیر

(اسفناج منبع کلسیم است اما حاوی مقادیر زیادی از ترکیباتی مانند

اگزالات می باشد که مانع از جذب کلسیم شده و آن را به یک منبع ضعیف غیر قابل استفاده از کلسیم تبدیل کرده است)

نان های سفید و تیره

دانه کنجد و ارده

مغزها

امگا3

دو نوع اسید چرب امگا3 وجود دارد.

نوع اول حاوی EPA و DHA می باشد که در روغن ماهی یافت می شود.

نوع دوم حاوی ALA می باشد که در منابع گیاهی مانند بذر کتان، گردو، تخم شلغم، سویا و ... یافت می شود.

نوع اول بسیار مناسب است و توصیه مشاوران برای جذب آن مصرف دو تیکه ماهی در هفته است.

فواید نوع دوم مانند نوع اول نمی باشد، اگرچه بدن می تواند نوع دوم را به نوع اول تبدیل کند اما بسیار کارآمد نیست.

برای موثرتر شدن تبدیل نوع دوم به نوع اول به نکات زیر توجه کنید.

1- از خوراکی های با چربی اشباع بالا پرهیز کنید.

2- روغن های گیاهی حاوی لینولئیک اسید (یک نوع امگا6)

مانند آفتابگردان و ذرت را محدود کنید و به جای آن از

سویا و روغن سویا استفاده کنید.

3- روی منابع ALA تمرکز کنید.

اگر شما ماهی مصرف نمی کنید از مکمل های استخراج شده از

جلبک آلگا و سایر خوراکی های گیاهی دریایی و غنی شده از

DHA استفاده کنید.

آب میوه ها

ویتامین دی

بدن ما در طول فصول بهار و تابستان از طریق جذب نور آفتاب

ویتامین دی مورد نیاز خود را می سازد. اما در دیگر فصول سال می

توانید از منابع زیر ویتامین دی خود را تامین کنید.

تمامی کره های گیاهی

ماست، دسر و شیرسویاهای غنی شده

غلات غنی شده صبحانه

شیر خشک فاقد چربی

ماست های غنی شده

تخم مرغ

همچنین مکمل های ویتامین دی برای زنان باردار و شیرده،

کودکان زیر 5 سال افراد بالای 65 سال و افرادی که در معرض نور

آفتاب قرار ندارند توصیه می شود.

ویتامین ب12

تخم مرغ و لبنیات حاوی ویتامین ب12 می باشند.

وگان ها می توانند از خوراکی های غنی شده با ویتامین ب12 و یا

از مکمل های ب12 استفاده کنند.

می توانید با یک متخصص حرفه ای سلامت و تغذیه مشورت کنید.

خلاصه

رژیم غذایی گیاه خوار با برنامه ریزی خوب ، برای تمامی مراحل چرخه زندگی مناسب است و از فواید و سودمندی های زیادی برخوردار است.



این راهنما برای لذت بردن و بهره مندی از سلامتی و اطمینان حاصل کردن از دریافت مواد غذایی مورد نیاز بدنتان به شما کمک می کند.

مترجم: ماندانا کریمی

لینک کانال تلگرام

https://t.me/Mandys_VI

روی

فیتات موجود در منابع گیاهی مانند غلات کامل و لوبیاهای میزبان جذب روی را کاهش می دهد. بنابراین بسیار مهم است که منابع غذایی خوب با منبع زینک مصرف کنید.

🌱 سویاهای تخمیر شده مانند تمپه و میسو

🌱 لوبیا ها (برای افزایش میزان جذب زینک موجود در لوبیاهای آنها را خیسانده و قبل از پخت شستشو دهید)

🌱 غلات کامل

🌱 مغزها

🌱 دانه ها

🌱 غلات غنی شده صبحانه

سلنیوم

مغزها منابع خوبی برای جذب سلنیوم می باشند.

ید

اگر شما وگان هستید برای دریافت ید، از نمک های ید دار یا سبزیجات دریایی استفاده کنید.

در دوران بارداری ، شیردهی ، بعد از شیردهی و کودکی به مراقبت بیشتری نیاز است که مواد غذایی مورد نیاز خود را دریافت کرده باشید.

This Food Factsheet is a public service of The British Dietetic Association (BDA) intended for information only.

This Food Factsheet is a public service of The British Dietetic Association (BDA) intended for information only. It is not a substitute for proper medical diagnosis or dietary advice given by a dietitian. If you need to see a dietitian, visit your GP for a referral or: www.freelancedietitians.org for a private dietitian. To check your dietitian is registered check www.hcpc-uk.org
This Food Fact Sheet and others are available to download free of charge at www.bda.uk.com/foodfacts

Written by Lynne Garton, Dietitian.

The information sources used to develop this fact sheet are available at www.bda.uk.com/foodfacts

© BDA October 2014. Review date October 2017. Updated March 2016.